

浅谈音乐在体育教学中的作用

文 / 张薇薇

在体育运动发展的历史长河中,音乐始终与之有密切的关系。随着人类文明的发展,音乐与体育会呈现更为紧密结合的趋向。现在许多体育项目已完全与音乐相结合,音乐以其独特的方式和作用渗透于人才成长的各个方面和全过程,成为素质教育中不可缺少的内容。

现代社会,随着科技的发展和生活的闲适,使得音乐越来越普及,也越来越被大众所喜爱和接受,除了各类音乐会、人们还在越来越多的场合,与音乐亲密接

触。在人们的心目中,音乐已经成为生活的新宠儿。人们越来越喜欢在一些重要的场合使用音乐,而没有音乐,重要活动便失去一抹重要的光泽。于是,音乐正慢慢

地渗透到各个领域,派生出许多新的学科,体育音乐的出现,便是其中之一。在人的全面发展中,音乐起到了提高精神素养的作用,而体育则担当着增强体质的职责。在素质教育逐步发展的今天,社会对人的素质要求越来越高。音乐进入体育教学对提高教学质量,培养全面发展的高素质人才具有十分重要的意义。

所谓“体育音乐”,即是在某些体育

的基础上才能得以发挥出来。这里应该指出,以上对音乐社会功能的划分是就音乐总体而言的,并非每一件具体的音乐作品都同时具有上述各种功能。音乐可以纯粹只具审美功能而无其它附属功能,如那些仅描绘自然景物之美而不蕴含更多社会历史内容的作品;也可以是社会价值很高的作品,但如果不具审美价值或审美价值很低,那么无论它具有多么丰富的社会历史内容或多么深刻的思想,都不能算作真正的音乐作品。音乐作品的价值首先在于其是审美的,审美功能是一切音乐作品都必须具备的基本品格,至于其它功能,则要视具体作品而定。

音乐和其他精神产品一样,都是于人类的生存和发展不可或缺的,各自满足人类不同的精神文化需要。很难设想,如果有一天人类突然失去了音乐,人类的生活将会变得何等的暗淡和寂寞!人类在其发

展的过程中所创造的灿烂的音乐文化,是人类文明中一份十分珍贵的财富。

注释:

[1]高尔基.无产阶级作家文集序.见:林焕平编.高尔基论文学[M].南宁:广西人民出版社,1980.14—15页

[2]列宁.欧仁·鲍狄埃(为纪念欧仁·鲍狄埃逝世二十五周年而作).见:南开大学中文系等编著.马、恩、列、斯文艺论著选编,1974.209—211页

参考文献:

[1]秦咏诚.音乐艺术的辩证法.音乐周报,2005.2.25

[2]刘楚材.“乐记”的音乐美学思想[J].中国音乐,1981(1)

[3]仲言.正确理解音乐的社会功能.人民日报,2001.11.16.第10版

[4]王音宣.简论音乐接受美学的特点.社会音乐研究论文集[C].1990

[5]李泽厚、刘纲纪.中国美学史.第一卷[M].北京:中国社会科学出版社,1984

[6]孙鹏、胡英华.关于音乐艺术的特殊性问题.北京第一届全国音乐欣赏教学学术研讨会论文集[C].2003

[7]叶朗.中国美学史大纲[M].上海:上海人民出版社,1985

[8]谢建平.浅谈音乐艺术中情感表现的本质与特殊性.春华秋实——江苏省美学学会(1981—2001)纪念文集[C].2001

[9]戴明瑜.音乐社会功能新论[J].交响—西安音乐学院学报,1994(01)

[10]苟达志.浅谈音乐的社会功能.音乐探索,1997(03)

[11]李岚清.关于音乐的社会功能问题.中央音乐学院学报,1996(01)

[12]阎戈.音乐社会功能范谈.福建艺术,2003(04)

作者简介:侯乐萌,河南大学艺术学院讲师

实习编辑:李光远

项目中将音乐有机地结合进去从而使音乐的功能发生扩张,并在这种扩张中使某些体育项目展现出新的生机。其实,在体育运动发展的历史长河中,音乐始终与之有着密切联系。早在西周就有以“击刺之法”配以音乐的武舞;而在西汉墓中出土的、绘有伴唱伴奏的“蹴鞠舞”的西汉帛画以及乐舞杂技陶俑,说明公元前2世纪我国已有了配乐体操;而唐代的“剑舞”已接近现在的配乐武术表演。音乐有益于身心健康,这一功能与体育的根本目的是完全一致的。音乐节奏的娱乐功能也是利用音乐节奏使学生的大脑及身体处于轻松状态。科学研究发现,放一首轻松愉快的音乐可提高人脑皮层的兴奋性。在体育教学中运用音乐节奏可以使人充分享受音乐溶于身体的愉悦感,而达到陶冶情操的目的。这也说明了音乐进入体育领域,对其产生巨大影响的趋势不仅仅是可能的,更是必然的。随着人类文明的发展,音乐与体育会呈现更为紧密结合的趋向,现在许多体育项目已完全与音乐相结合,音乐也成为其评分因素,如自由体操、花样滑冰、花样游泳、健美操、体育舞蹈等。

对于针对大众的体育教学,音乐也是其重要手段之一。随着教学改革不断推进,音乐在体育教学和训练中的促进作用越来越显现,在大中小学及体校的体育教学中,音乐已被当作主要教学元素广泛应用起来。音乐应用在体育教学中对提高教学质量具有一定的促进作用,对大中小学的体育教师在教学中具有普遍的启发作用。实践证明,音乐在体育教学中的运用很受学生的欢迎,在教学中它起着指挥和控制学生活动的作用。比如体育课上运用音乐伴奏进行练习,能增加学生的兴趣,使学生的注意力更为集中,调动学生的学习积极性。因为人们在单调而紧张的学习或运动后,容易引起大脑皮层抑制的扩散从而产生疲劳感。在教学或运动的过程中,听一些活泼欢快、有鼓舞性的乐曲,如拉德斯基进行曲、斗牛曲、马刀舞曲等会使肌体的植物神经系统的交感神经产生兴奋,心跳加快、心脏活动加强、肝糖的动用增多,改善大脑和肌肉的供血量,达到缓解或解除大脑抑制状态的目的,使注

意力集中,情绪高昂,肌肉的紧张程度增强。因此,音乐进入体育教学是一种提高教学质量的科学途径,能使学生更快更好地完成教材内容。各种活动操以及运动准备,常常伴随音乐进行,这样能使学生在轻松的气氛中完成学习任务,同时用音乐指挥运动还减轻了教师的教学负担,充分发挥了学生的自我能动性。

同时,音乐教育还是美育的重要手段之一,是培养学生德、智、体全面发展的有机组成部分。它对于建设社会主义精神文明,造就一代新人,具有重要作用。音乐对人体的良好的刺激,可以使人心情舒畅,精神愉快从而使肌肉得到放松。还有助于提高学生兴奋性,节省能量,减轻疲劳感,激发机体的潜力,有效地提高教学效果。在体育教学中经常采取在音乐伴奏下的舞蹈形式来进行放松练习,在每一大强度运动或局部较大的用力练习后进行放松运动,有助于缓解肌体疲劳,迅速转入和恢复安静状态。黑尔格的理论告诉我们,音乐靠节奏作为主要手段。而音乐对运动影响最大的也是节奏,一切运动都是在一定的节奏中进行的,节奏感便是体育运动的协调性和灵活性的集中反映。没有良好的音乐节奏感,就很难形成和提高运动技能,而音乐是培养运动节奏感的基础。在体育教学中配以音乐,久而久之学生便更加熟悉音乐,同时渴望更深刻地理解音乐内涵,这样不仅提高了学生对节奏感和美的感受力,达到体育教学的要求,也实现了美育、体育二者共同的发展目的。

相对于全民教育,在专业运动竞技的教学中,音乐所起到的作用就更加显得重要了。音乐不仅能激发运动员训练和比赛的激情,提高运动员的训练效果和比赛成绩,更是现代化训练方法的标志。音乐是运动员展示技术与技巧的表现形式之一,它规定了动作套路的长度,确定全套动作的风格基调,更蕴涵着作品的美学理念。音乐能借助耳膜向大脑皮质传递冲动,引起处于抑制状态下的运动中枢神经在大脑的“强迫命令”下运动,充分挖掘机体的运动潜力。古希腊著名的哲学家柏拉图曾提出将体育和音乐两个方面并重,才能够构成完全的人格。因此,在近代体育运动

中一些带表演性质的项目大量采用音乐伴奏并且利用音乐进行训练和比赛,例如艺术体操、体育舞蹈等。而当今的人们在认识上也已能自然地把音乐与体育运动联系在一起,将其视为一个整体。

和普及性体育教学相同,在专业性体育教学中利用音乐的节奏也是最基本的方法。音乐有助于学生在欢快的气氛中锻炼身体、陶冶情操,活跃课堂气氛,提高学生上课的兴趣,激发学生的学习积极性,消除疲劳恢复体力,高效完成体育训练任务。从体育舞蹈这方面来说,它是一项集音乐美、动作美、服饰美、体态美于一体的体育运动项目,具有健身、竞技表演、培养气质及文化修养的功能。它以迷人的艺术魅力,独特的人文价值,深受社会各阶层人士的喜爱,也已成为现代生活中的部分内容。若音乐这种独特的听觉艺术与体育舞蹈相结合,使舞蹈不仅仅是表现音乐节奏的工具,更重要的是体现出舞蹈本身的内在美,这样音乐就能够成为体育舞蹈的灵魂。音乐以优美的旋律、鲜明的节奏、多彩的想象、美妙诱人的意境风格使体育舞蹈更添色彩,艺术表现力更加丰富、更加动人,令人心身欢悦,遐想无限。

体育舞蹈是“形动于外而精于内”的表演艺术,正所谓“意”是情与理的统一,“境”是形与神的统一,而意境就是这两种情态的统一,即意与境的统一。意境是在情景交融的基础上所形成的一种艺术境界,它以意蕴、情趣取胜。音乐作为时代气象与情境的描绘者,可以充分表现人的审美感受,是人类审美意识的一种特殊的表现形态。音乐在表现意境方面是无形的、丰富的、微妙的、动人的,音乐虽不能给人以具体美的形象,却能把人带入一种无形的美的境界,令人心驰神往、遐想万千。随着观众审美品位的提高,人们在观赏体育项目时,往往会超出运动的表象,自觉不自觉地探究运动项目本身以外的另一种富有启迪性的东西。这一过程,实际上已进入了审美领域,无论这一审美属于自然美、社会美和艺术美,音乐的含蓄表述能力都发挥出特别的优势。因此,在体育舞蹈中,舞者不仅要表现音乐

节奏,更重要的是再现音乐内涵。将音乐与舞蹈有机地结合在一起,通过听觉来显示激情,作用于人的感官,激发灵感和冲动;通过视觉来表达情感,体现风格、烘托气氛。两者完美结合,才能将客观与主观相熔铸,换言之,就是将音乐的内涵与舞者的形体律动相结合。这样才能将自我与观众带进美妙的意境之中,对欣赏者才能产生深刻持久的感染力。

而对于其他体育专业课程中的音乐教育,窃以为首先必须立足于对学生进行审美教育,不能把它仅仅看作是服务于专业教育的一门纯技能纯技巧的训练过程,并且要特别注意对音乐的选择,若所选择的练习内容存在着时间长短的差异,不能按均等时间和节拍划分的动作练习,则不适合作为配乐练习的内容,如:球类、游泳、器械体操等,即不宜作配乐练习的内容。应顺其自然,发挥本项目之长,切不可勉强地追求配乐效果;而应该以音乐为重要手段,着重培养学生们的道德和情操,塑造他们美好的心灵,让他们学会按照美的规律去的言行和生活。另外,通过音乐教育,提高学生对音乐的感受能力,激发他们的灵感,启迪他们的智慧,使之成为学生们体现自身人格,表达情感的良好途径,促进身心的健康发展。

音乐与体育,两者就像鱼跟水一样。为了提高运动成绩,美国就用音乐配合跨栏运动员训练;日本把带有强烈节奏感的爵士音乐运用到中长跑运动员的训练中,赛前为了激发运动员高昂的情绪,让他们听一些进行曲,而赛后听一些小夜曲及抒情曲以达到放松情绪的目的。由此可得到启发,我们可以用音乐配合体育课施教,充分发挥音乐在体育教学中的积极作用,把音乐运用到体育教学的各个环节中去,让学生在音乐的陶冶下学习和掌握体育的基本知识、基本技术、提高他们的运动技能。因为音乐节奏可以控制和诱导运动员动作的频率和幅度,甚至是比赛中的心理状态。所以,在有音乐的环境中进行体育训练、运动竞赛等,有利于改善神经反应的节奏性规律,使兴奋和抑制达到平衡,提高运动员肌体的协调能力;同时音乐还有助于约束运动员的注意力和思维,控制

其思维活动的指向,使技能练习更有实效性,从而达到提高训练效果和比赛成绩的目的。利用音乐的节奏性规律,还可以有效地控制训练的运动负荷量,利用不同的节奏速度可以来控制练习密度,以避免运动员出现过度疲劳或运动负荷过小的缺憾。除了有助于提高运动成绩以外,音乐还能从心理上淡化运动员的训练压力,更有助于运动员在训后或赛后加速恢复体能,使运动员在训练的过程中获得良好的情感体验,为其感受体育运动之美奠定良好的物质基础和思想基础。

综上所述,音乐以其独特的方式和作用渗透于体育人才成长的各个方面和全过程,成为其教育中不可缺少的内容。无论是对于专业运动的指导训练、竞技比赛,还是对全民体育教学都有着广泛和深远的影响。而这种影响并非短时间内就可以看到成效,必须通过长期的训练和磨合,才能达到理想的效果。而在这漫长的过程中,音乐对于体育的影响也将不仅仅是停留在帮助提高机体能动性这个层面,更多的将是对人类心理和思想境界的升华。在北京奥运会中,由于音乐元素的广泛介入,运动员们不再只是单纯地展示运动技巧,而是加入了对乐曲的理解和情感投入,使得人们在关注激烈比赛的同时,还能获得视觉美和听觉美的享受。将竞技与乐感相结合,让体育由身体的锻炼上升成为一种行为的艺术,更能在音乐当中,体会体育精神中的顽强不息。当然,体育音



乐的功能也许远远不止这些,但就是这些已足以引起我们对体育音乐功能的重视与研究。如果我们对这一新兴边缘学科重视与研究下去,就一定可以得到更多、更大的回报。

参考文献:

- [1]龚斌.浅析体育与音乐的关系.湖北体育科技, 2001 (2)
- [2]邱泉.谈音乐与体育教学.连云港师范高等专科学校学报, 2002 (4)
- [3]姚大强.音乐在体育运动中的作用.辽宁工学院学报, 2004 (3)
- [4]余芳.音乐在体育教学中的作用.上海体育学院学报, 2000年12月第24卷

作者简介:张薇薇,福建闽江学院音乐系讲师,厦门大学音乐系硕士研究生

实习编辑:李光远